Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 68 (1995)

Heft: 5

Rubrik: Alltag

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

und Marschmusik zur Rasenshow im Berner Wankdorf-Stadion erwartet.
Im Rahmen der Schweizer Militärmusiktage 1995 findet im weiteren von Anfang September bis Mitte November im Kornhaus Burgdorf eine einzigartige Ausstellung über die Militärmusik im Wandel der Zeit statt.

Übersicht: Samstag, 23. September

Lugano
Im Tessin wird am Samstag, 23. September, die Big-Band des Schweizer Armeespiels zusammen mit der «einheimischen» Civica Filarmonica die Lugano und dem Spiel Inf RS 205, Aarau, aufspielen. Das einmalige Galakonzert findet im Kursaal Cinecentro von Lugano statt.

Horgen und Zürich
Besondere Leckerbissen verspricht der Auftritt des Armeespiels in der Region Zürich. «Zäme dur d'Stadt» lautet das Motto der Parade, die am Samstag nachmittag, 23. September, unter anderem mehrere Militärmusik- und Jugendmusikformationen aus der Region vereint durch die Bahnhofstrasse zum Bürkliplatz führen wird. Das Galakonzert am Abend im «Schinzenhof» von Horgen bestreiten das Repräsentationsorchester SAS und die Kadettenmusik Horgen.

Jona
Am Samstag, 23. September, steht Jona ganz im Zeichen der Blasmusik. Das Repräsentationsorchester mit Tambourenkorps stellt sich an diesem Abend in der Ostschweiz, im Gasthof Kreuz in Jona, vor. Das Galakonzert wird ergänzt durch Auftritte des Spiels Inf RS 207, St. Gallen/Herisau, und der Feldmusik Jona.

Alltag

Ebenso wirksam wie Medikamente

Flohsamen senken Cholesterinspiegel

(asp) Flohsamen, die Früchte südlicher Wegerich-Arten, sind vor allem als volksmedizinisches Mittel gegen Verstopfung bekannt. Sie enthalten Schleimstoffe, die im Darm aufquellen und so dessen Tätigkeit auf milde Weise anregen. Einen erfreulichen Nebeneffekt haben jetzt kanadische Forscher entdeckt: Quellstoffe, sogenannte lösliche Nahrungsfasern, wirken günstig auf die Blutfette. Täglich sechs Gramm gemahlene Flohsamen senkten bei 42 Versuchspersonen den Cholesterinspiegel um durchschnittlich 5 Prozent. Dies entspricht etwa der Wirkung cholesterinsenkender Medikamente. In Nordamerika sind bereits Frühstücksflocken auf dem Markt, denen gemahlene Flohsamen beigemischt sind.
Sechs Gramm Flohsamen entsprechen etwa einem Teelöffel. Wer keine ganzen Samen liebt, kann auch gemahlene Fertigpräparate verwenden. Auf jeden Fall sollte man mindestens zwei Tassen trinken, damit die Schleimstoffe im Darm aufquellen und nicht verklumpen.

Billiges, wirksames Mittel im Spital und zu Hause

Beine hochlagern verhindert Embolie

Wer wegen Krankheit oder Unfall im Bett liegt, sollte unbedingt seine Beine hochlagern. So bilden sich viel seltener jene kleinen Blutgerinnsel in den Venen, die sich plötzlich lösen und als sogenannte Embolien lebenswichtige Blutgefässe verstopfen können.

(asp) Die oft tödlichen Embolien versuchte man bisher ausschliesslich mit blutverdünnenden Medikamenten zu verhindern. Ein britisches Ärzteteam war jedoch mit den Ergebnissen nicht zufrieden und suchte nach neuen Wegen, die Überlebenschancen der Patienten nach Operationen und langem Liegen im Bett zu verbessern.
Die Ärzte untersuchten zwölf freiwillige Patienten in verschiedenen Körperlagen und fanden: Wenn die Beine um sechs Grad hochgelagert sind, verengen sich die Venen, und das Blut fliesst um einen Sechstel schneller. Blutgerinnsel können sich dann in den Venen nicht mehr so leicht ablagern.

Blutverdünnende Medikamente, vom Arzt verschrieben, sollte man unter allen Umständen einnehmen. Das Hochlagern der Beine ist aber als zusätzliche Vorsichtsmassnahme jederzeit zu empfehlen.

Geschlechtsunterschied und Sprache

Frauen hören mit beiden Hirnhälften zu

Dringt ein Gespräch ans Ohr, dann werden bei Frauen beide Hirnhälften aktiv, um das Gesagte zu verstehen. Im männlichen Hirn regt sich dagegen fast ausschliesslich die linke Hälfte.

(asp) Wenn es jedoch darum geht, einen geschriebenen Text zu lesen und logisch zu verstehen, arbeiten beide Hirnhälften gleichermassen, bei Männern ebenso wie bei Frauen.
Dies ergab ein Experiment an der Universität von New Haven, Connecticut. Freiwillige Versuchspersonen, 19 Frauen und 19 Männer, hatten speziell entwickelte Prüfungsaufgaben zu lösen. Ein Magnetresonanzgerät zeichnete dabei laufend Bilder der gerade aktiven Hirnregion auf.
Ob das Sprechzentrum im weiblichen Hirn anders aufgebaut ist als im männlichen, war bis vor kurzem nicht eindeutig klar gewesen. Einige Wissenschaftler hatten dafür plädiert, dass männliche Sprachzentrum in der linken Hirnhälfte anzusiedeln, während das weibliche auf beide Hirnhälften verteilt sei. Andere fanden keine eindeutigen Unterschiede.

Weitere Studien sollen nun zeigen, wo genau die Zentren liegen, in denen die einzelnen Schritte der Sprachverarbeitung ablaufen. Diese Forschung ist doppelt aufwendig, da alle Studien künftig je einmal mit Frauen und mit Männern zu planen sind.

Amerkanische Experten schlagen Alarm

Sitzen fordert täglich tausend Tote

Sitzen im Büro, vor dem Fernseher, kaum Sport - diese Lebensweise fordert in Europa und in den Vereinigten Staaten täglich etwa tausend Todesopfer. Diese schockierenden Zahlen veröffentlichte eine Gruppe von zwölf führenden Experten kürzlich in der Fachzeitschrift JAMA.

(asp) Die Experten hatten zusammen mit weiteren Kollegen ihres Fachs eine Konferenz abgehalten und dabei die Ergebnisse einiger Dutzend wissenschaftlicher Studien analysiert. Fazit: Nicht nur körperliche, sondern auch geistige Gesundheit hängt wesentlich davon ab, wie intensiv sich ein Mensch bewegt.

Sechs umfangreiche Studien untersuchten beispielsweise das Herzinfarktrisiko: Es sinkt bei intensiver Bewegung auf durchschnittlich weniger als die Hälfte. Andere Studien zeigen, dass körperlich aktive Menschen weniger oft unter Ängsten und Depressionen leiden. Um gesund zu bleiben, ist es nach neusten Erkenntnissen nicht nötig, Sportler zu werden und regelmässig zu trainieren. Jede noch so kurze Anstrengung wie Treppensteigen, schnelles Gehen, Rasenmähen oder Einkaufstaschen tragen, fördert die Gesundheit. Der Körper verbrennt dann etwa drei- bis viermal mehr Energie als in Ruhe, und das Herz schlägt schneller. Für solche mässige bis intensive Bewegung lautet jetzt die neue Empfehlung: mindestens eine halbe Stunde verteilt auf den Tag, und das am besten täglich. ■

Marktplatz

Kopfsalat – von Natur aus light!

Seit dem Altertum ist der Kopfsalat auf der ganzen Welt bekannt. Ihn näher vorzustellen ist fast überflüssig, denn jedermann in unserem Land kennt diesen beliebten Salat. Es wird unterschieden zwischen dem zarten Gewächshaus- oder Tunnelsalat, er ist zur Zeit auf dem Markt, und dem robusten und knackigen Freilandsalat.

DG. Weniger bekannt dürfte sein, dass er ursprünglich aus dem südlichen Kaukasus stammt. Die alten Griechen schrieben ihn als heilige Pflanze der Liebesgöttin Aphrodite zu. Erst im Mittelalter wurde aus den lockeren Blattrosetten ein Salat mit Kopf gezüchtet. Er wird in allen Gemüseanbauregionen der Schweiz kultiviert. Die Anbaufläche beträgt über die ganze Saison rund 800 Hektaren. Zur Zeit stehen rund 30 Hektaren zur Ernte bereit, das sind insgesamt über 4 Millionen Köpfe.

Die ernährungsphysiologische Be-